

الخوف من الدراسة



أنا أشعر بخوف شديد من الدراسة وتكون على هيئة أفكار سلبية، إنني أرسب أو ان الدكتور الفلاني اسئلته صعبة لدرجة انني افكر ان اترك الدراسة.
هل هذا وسواس قهري وما العلاج؟ لانني ذهبت للطبيب النفسي وأشعر إنني اذا اخذت العلاج يروح عني لكن اذا ذهب تأثيره ترجع لي الأفكار.
أريد العلاج لانني تعبت.

الأخ الكريم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

يختلف العلاج النفسي عن العلاج الجسمي بأنّ العلاج النفسي قد يطول ويحتاج إلى مدة أكثر، لذلك عليك متابعة العلاج واطمأن بأنّك ستتجاوز الحالة إن شاء الله.

وعليك أن تطرح السؤال التالي: ماذا يحدث إذا رسيت في الإمتحان؟ هل تنتهي الدنيا وهل ذلك هو آخر

العمر؟

إنّ الرسوب، وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث لك في الإمتحان، لا يعني أنّك فقدت كل شيء.. فهناك فرص أخرى لك للنجاح سواء في الدراسة أو الحياة العملية التي لا تتوقف على الدراسة، فكثير من الموفقين في عالم الأعمال والأموال لم يتفوقوا في الدراسة.

والرسوب هو مجرد إحتمال، فربّما لو سعت سعيك ودرست جيّدًا ستنجح، وبالتالي لماذا تغلق الأبواب بوجهك وتختار أسوأ الأحوال، ومع ذلك فهو ليس آخر الدنيا.

حاول أن تصرف عنك تلك الأفكار، أوّلاً بكتابتها على ورقة ودراسة إحتتمالاتها ونتائجها وكأنّها لشخص آخر، وستجد الحلول المناسبة لذلك.

وثانياً، إملأ فراغك بالعمل والمطالعة والرياضة، وبالتالي ستجد أنّ هذه الأفكار لا تجد محلاً لتدخل إليك.

واهتم بأوقات الفراغ وبتسلية نفسك بكل ما هو مسل ومفيد وسالم، كالرياضة والمشي والتسوق وزيارة الأهل والأقارب والذهاب إلى المسجد وأماكن العبادة ومشاهدة البرامج التلفزيونية الجيّدّة... فإنّ النفس إذا ارتاحت وتسلّت تفكّر بشكل إيجابي.. وإذا سخطت وملّت، ترى الجانب المظلم من الحياة.

وإذا ما راودتك بعض الأفكار، فلا تجعلها تدور في داخلك.. اطرحها على مَن تثق به من أقبائك وأصدقائك وناقشها معهم، فإنّ هذه الأفكار المظلمة تزول إذا خرجت إلى تحت الشمس، أي إلى العلن والظاهر، وستجد نفسك قد تخلّصت منها وعادت إليك الأفكار الإيجابية.

حاول أن تنظر إلى الحياة من خلال كل صباح، وكل فجر يطلّ على الإنسان لأنّ فيه نداءً قوياً إلى الإنسان: انهض، فقد ولّى الظلام وأمامك فرص كبيرة للتقدّم في الحياة.

ومن [] التوفيق.